

☆料理名 柿のサラダ

●材料(4人分)

鶏ささみ	50g
柿	40g
大根	80g
きゅうり	60g
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

A

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 鶏ささみは茹でて、細く裂いて冷ましておく。
- ② 柿は皮をむき、種を取り除いて、厚めのいちょう切りにする。大根はいちょう切り、きゅうりは輪切りにしてさっと茹でて冷ましておく。
- ③ A を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①、②を③で和える。



ポイント

柿はよくサラダに活用されます！柿を加えることで甘みがきいて美味しくなります♪

(1人分) エネルギー40kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 1.1g/塩分 0.3g